



UNION CYCLISTE NANTES
ATLANTIQUE
Section cyclotourisme
25 rue Gaston Turpin – 44000 Nantes
E-mail : ucna@ucna.fr

Trimestriel de la section
cyclo de l'UCNA.

Avril-Mai-Juin 2023
Fin d'hiver

SOMMAIRE

- 1/ La vérité sur les accidents mortels de cyclos en 2022
- 2/ Claude, l'octogénaire exemplaire !.....3
- 3/ Pression des pneus : une évolution récente sur la pression optimale, par Marc.....7
- 4/ Le vélo fou !.....8
- 5/ Comment Matthieu allonge la foulée.....9
- 6/ Petit aparté : Du dur métier d'intervieweur 12
- 7/ Au tableau d'honneur du trimestre..... 13
- 8/ Déjeuner chez Sainte Anne !..... 16
- 9/ Du Loroux à Carquefou..... 18
- 10/ Les filles dans les mimosas 19
- 11/ Vive le travail à la chaîne ! par Marc 20
- 12/ BCN et BPF, les faux jumeaux..... 21
- 13/ Coup de jeune et outil de compilation sur les BPF et BCN !..... 23
- 14/ Un cri dans l'EHPAD ! 25
- 15/ L'original ou la réplique ?..... 27
- 16/ Nécrologie..... 27

Le calendrier trimestriel

Le calendrier trimestriel est envoyé séparément, surveillez vos mails ou prenez-le sur le site !

ÉDITO

Le mot du président,

Cet hiver quelque peu rigoureux ne nous a pas permis de sortir le vélo régulièrement. Qu'à cela ne tienne! Nous avons compensé par quelques marches, bien appréciées des participants.

Le moment fort de ce trimestre a été notre organisation cyclotouriste annuelle, anciennement au Leroux et, pour une première, au départ de Carquefou. Malgré un hiver qui ne voulait pas en finir, plus d'une centaine de cyclos de Nantes et alentour sont venus et nous ont fait part de leur satisfaction. Une première qui, j'espère, ne sera pas la dernière...

Le printemps s'annonce riche en activités diverses, randonnées, brevets longues distances, voyages itinérants. Chacune et chacun y trouveront leur plaisir. Les beaux jours sont devant nous.

La cellule communication continue de bien œuvrer. À travers le site internet et le cyclo info, elle ne manque pas de nous relater les événements du club. Votre contribution y est importante.

À toutes et à tous, je vous souhaite d'agréables pédalées.

Daniel Brossard

Président

Les contributeurs : Denis Aftalion (images), Julien Biendicho, Marc Béthenod, Daniel Brossard, Jean-Claude Jegouzo, Matthieu Piquerez, Antoine George et Damien Stéphan.

1 / La vérité sur les accidents mortels de cyclos en 2022

Bien sûr, quand nous roulons en peloton, la convivialité est essentielle ; elle est un élément de notre plaisir de rouler ensemble. Mais il faut rappeler que la route est dangereuse, surtout pour nous !

A/ Le nombre de morts augmente

En 2022, le nombre de morts à vélo a augmenté de 30 % selon les chiffres publiés par l'Observatoire National Interministériel de la Sécurité Routière (ONISR), chiffre que la déléguée interministérielle à la sécurité routière, Florence Guillaume a commenté de façon pour le moins équivoque en disant : « *Malheureusement, cela va de pair avec le développement des mobilités douces, il y a une hausse préoccupante de la mortalité des cyclistes et des utilisateurs d'engins de déplacement personnel motorisés [EDPM]* », commentaire repris hâtivement par différents médias.

Vraisemblablement, beaucoup d'entre nous partagent cette évidence : plus il y a de vélos (incluant les VAE), plus il y a d'accidents. Le nombre de vélos dans la capitale a augmenté de 79 % de 2019 à 2022 et le seul 6 septembre 2022, ils étaient plus de 241 000 roulants. Pourtant, sur l'ensemble de l'année, il n'y a eu qu'un seul mort à vélo à Paris, car le nombre de cyclistes dans la circulation urbaine ralentit les voitures !

B/ La campagne est beaucoup plus dangereuse que la ville !

La réalité est malheureusement contre-intuitive, comme le constate l'ONISR : « *La mortalité en agglomération (+ 7 %) augmente quatre fois moins vite que hors agglomération où la hausse de la mortalité est beaucoup plus marquée (+ 37 %).* »

C/ Les seniors en sortie de loisir sont les plus exposés.

En 2022, 38 % des cyclistes tués ont plus de 55 ans et ont perdu la vie sur une route de campagne. La principale augmentation de mortalité concerne les 75 ans et plus, toujours hors agglomération, le mercredi.

Difficile de ne pas nous sentir concernés par ces chiffres !

Le quotidien Le Monde avait conclu malicieusement : « *Pour résumer à gros traits, le sportif du dimanche, cuissard en Lycra, maillot bariolé et casque profilé, court un risque beaucoup plus élevé que la salariée nantaise qui enfourche un Bicloo, cheveux au vent, pour se rendre au bureau.* » La remarque vaut aussi, évidemment, pour les sorties en semaine ! En cause principalement, la vitesse sur les départementales. Thibault Quéré, porte-parole de la Fédération française des usagers de la bicyclette (FUB), pointe aussi les comportements à risque des automobilistes (alcool, stupéfiants, excès de vitesse).

Seul élément rassurant : une hausse de la pratique entraîne une hausse de la sécurité.

Ne prenons pas ce sujet à la légère ; le jour où l'un d'entre nous sera victime, il sera trop tard.

2 / Claude, l'octogénaire exemplaire !



Les deux Claude, au meilleur de leur forme, admirez le stylisme, vélos compris !

Claude est une des personnalités de notre club. Toujours joyeux, la répartie facile, il voit tout et ne perd jamais l'occasion d'un commentaire malicieux.

Il me reçoit avec son épouse éponyme (Ce n'est pas son prénom, ça veut juste dire qu'elle a le même ; c'est la façon dont un journaliste besogneux montre qu'il aurait pu faire une vraie carrière littéraire...). Ancien pro du dessin industriel, c'est un collègue pour moi, car il a été buraliste et connaît le poids des élucubrations des gratte-papiers. Heureusement aujourd'hui, plumes au vent, nous évoluons dans le virtuel impondérable...

Claude roule bien, monte bien, mais surtout c'est un descendeur ! Dans les virages sinueux de Corse, il roulait à fond les ballons, aplati sur son guidon en recherche de vitesse et nous passait comme si nous roulions en caisses à savon... Il pourrait reprendre à son compte l'expression de la belle Cécile Sorel à soixante ans, en bas de l'escalier du Casino de Paris : « L'ai-je bien descendu ? ».

En couple organisé, les deux Claude ont préparé le récit de leur vie cyclote avec les albums de photos et je le laisse prendre la main avec son bagout coutumier.

« J'ai commencé vers 40 ans, aux Ponts-de-Cé en roulant seul le dimanche matin : entre 40 et 50 km tranquilles. Puis Claude, comme moi, a été intéressée et nous avons roulé ensemble, en promenade.

En 84 nous sommes arrivés à Nantes, mais je n'ai repris le vélo que deux ans plus tard, d'abord seul sur quelques sorties puis avec un groupe de parents d'élèves de Gaston Serpette, gentils, mais fantaisistes, car l'hiver le départ officiel était à 9 h 30, mais le temps de discuter on ne démarrait pas avant 9 h 45 et il fallait être rentrés à midi !





Au milieu en haut, les deux Claude et agenouillés en bas, Henri Talouarn et François Pavia !

Par le biais de mon travail, j'ai rencontré Claude Fleury qui roulait le dimanche avec des amis, sans me préciser qu'il s'agissait de l'UCN, l'Union Cycliste Nantaise ! Je suis venu au départ du boulevard de Strasbourg et nous sommes partis, de 30 à 40 cyclos inconnus. En traversant la ville, quelqu'un a dit :

- Ceux qui veulent rouler plus vite, allons-y !

Je suis parti avec deux autres inconnus, mal m'en a pris, car sur une distance de 50 km, je me suis retrouvé derrière et

aucun des deux ne m'a adressé la parole ! À chaque côte je décrochais et à chaque descente j'essayais de raccrocher ! J'ai réussi trois fois, mais la 4^e m'a été fatale et je suis rentré seul.



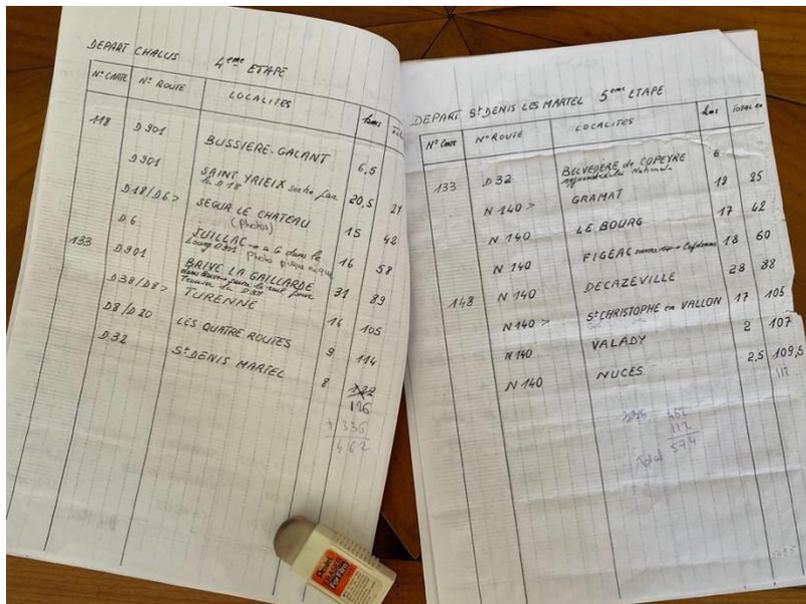
Malgré cette douloureuse première expérience, je suis retourné au club et je me suis inscrit en 87. J'ai roulé avec d'autres cyclos et je suis monté en gamme pour arriver aux 100 km en mai 1988. Claude m'a rejoint à ce moment et elle a également trouvé son groupe de niveau pour rouler avec plaisir. Nous avons beaucoup roulé le dimanche matin,

devenu rendez-vous incontournable. En 89, il y a eu un échange avec des cyclos de Cardiff auquel nous nous sommes inscrits aussitôt. C'était fort sympathique, avec des parcours concoctés par nos amis gallois où la plupart des cyclos n'ayant pas les rapports qu'il fallait — le pays de Galles n'est pas plat — finissaient les côtes à pied !!!

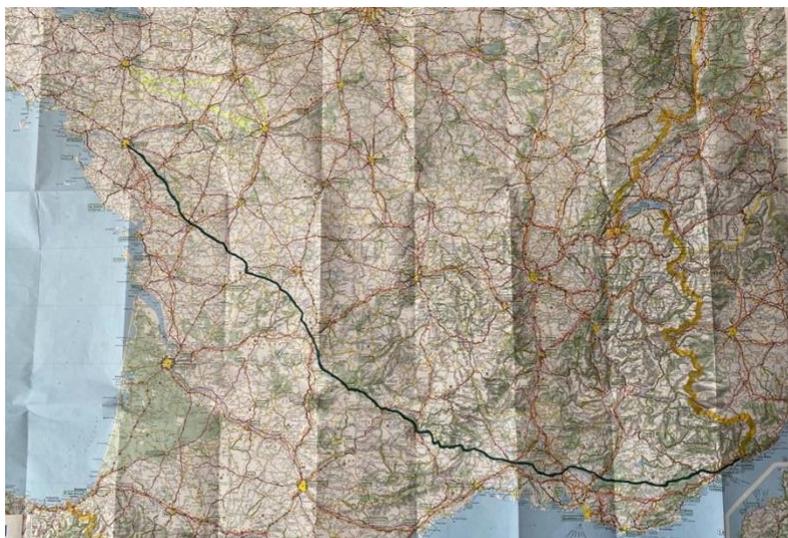
Nous avons égrené les années et, un dimanche matin, Maryvonne nous a invités à déjeuner avec les Grellier (ancien président du club, expatrié à Angers, qui avait fait un Tour de France complet en solitaire, avec son épouse Anne, chargée de la logistique dans un camping-car) et les Moreau. Dans l'après-midi quelqu'un a dit « Dans le journal de la Fédé, "Cyclotourisme", un groupe descend la Loire à Vélo ! ». Un autre a suggéré : « Pourquoi pas nous ? ». C'était parti pour une remontée de la

Loire de Paimbœuf au Mont Gerbier-de-Jonc, pendant 14 jours en août 1991. Nous avons tous réussi. En bons cyclotouristes, nous nous arrêtons le temps de visiter les châteaux et nous roulions 100 km par jour.

En mai 1994, nous avons fait le Littoral Breton. Jusqu'au Finistère, ça ressemble à une tournée des plages, mais à partir de La Forêt Fouesnant, ça fait mal, surtout quand il pleut toute la journée avec un fort vent d'ouest... La descente de Saint-Brieuc dans dix centimètres d'eau au milieu des voitures aurait plu à Fabien, car elle aurait pu se faire en kayak! En 96, Claude et moi, nous sommes inscrits à un Tour de Corse en dix jours avec la FFCT, séjour fort agréable et bien préparé. En 2002, nous sommes partis avec le club vers le gîte des Quatre Vents à Aubusson en Auvergne. Nous étions environ quatorze du club. Nous sommes restés quatre jours sur place en roulant en étoile et certains ont fait le col du Béal (1390 m). Claude et moi sommes rentrés à vélo, les autres en voiture!



Papier crayon, précurseurs du GPS!



Une carte pour traverser la France!

À partir de cette date, j'ai pris ma retraite et nous avons roulé le mercredi et organisé quelques sorties à l'extérieur de Nantes avec la remorque, surtout dans le nord du département et en Anjou.

En mai 2005, avec Roger, nous avons fait Nantes-Menton sur une dizaine de jours et 1157 km, pour rejoindre nos appartements sur la côte.

(Outre les villégiatures de Roger et Claude, Menton est célèbre pour avoir accueilli Orazio Ferrari — pas Enzo des bagnoles, Orazio, le peintre génois du XVII^e — et Anatole le Braz — poète breton déserteur, venu vivre et mourir à Menton. —)



Magnifiques souvenirs de Corse !

En 2010 j'ai refait la Corse avec le groupe des Jegouzo. À la sortie d'Ajaccio, Christiane nous avait trouvé un petit raidillon, on a tous fini à pied et on s'est angoissés pour le reste du voyage... Mais c'est tellement beau ! Ensuite en 2016 nous sommes allés en Ariège toujours avec eux.

J'ai fait plusieurs Flèches avec Marceline, dont la dernière dans le Cotentin, qui avait de beaux reliefs, la côte Est est plate, mais l'Ouest, sur lequel les Alliés ont débarqué en quarante-quatre, est une variante du Grand Huit ! J'avais passé les 80 ans ! (Et il a fini la plupart des côtes, collé au vélo de Marc qui nous menait.)

De plus en plus de copains passent au VAE, qu'en penses-tu ?

Je ne me pose pas de questions sur un vélo électrique pour le moment, car je me sens bien et j'espère continuer à rouler le mercredi et le dimanche ! Le dimanche, nous avons un petit groupe de mousquetaires, Jacques le G., Jean-Marie, Marceline et moi qui roulons à la même allure... Mais je pense qu'à l'avenir, le groupe va s'étoffer ! (Marceline vient d'abandonner le groupe et caracole désormais dans les côtes ! Note du rédacteur) Je prends toujours autant de plaisir à rouler, mais le mercredi, je regarde souvent mon compteur l'après-midi en me disant « Mon Dieu, encore 30 km à faire ! »

Raconte-nous tes vélos...

J'ai deux vélos : un de 1990 avec garde-boue pour les voyages itinérants et l'autre de 2004 pour la performance (il sourit).

3 / Pression des pneus : une évolution récente sur la pression optimale, par Marc



La pompe à pied avec manomètre fait partie des outils indispensables à tout cycliste qui se respecte. Avec celle-ci est livré le mode d'emploi suivant « la pression optimale, en bars, correspond à ton poids divisé par 10, dans la limite des préconisations écrites sur le pneu ». Autrement dit, le cycliste de 75 kg doit gonfler son pneu à 7,5 bars. Cela s'applique au routier, car la pratique du VTT ou de la piste implique d'autres règles.

Or, en même temps, nous avons tous constaté que l'état de la route sur laquelle nous circulons a un impact direct sur notre confort, mais aussi sur notre rendement. Combien de fois n'avons-nous pas entendu « cette route est vraiment mauvaise, on n'avance pas. » ?

À la demande du milieu cycliste, et en particulier des équipes professionnelles, la recherche s'est donc penchée sur la question : quelles sont la taille et la pression optimale d'un pneu ? Et l'arrivée de nouveaux outils de test et de modélisation a permis d'avancer des réponses qui remettent en cause l'adage traditionnel.

Tout d'abord, un petit peu de théorie. Beaucoup de paramètres participent aux forces de freinage d'un cycliste (aérodynamisme, gravité, etc.). Pour ce qui concerne le pneu, et en simplifiant, 2 forces de freinage agissent principalement.

La première force est liée à la déformation du pneu au contact de la route. En effet, celui-ci va s'écraser sous l'effet du poids, puis revenir à la position initiale. Ce mouvement élastique va générer de la chaleur, et donc une perte d'énergie. On conçoit donc que moins le pneu se déforme, moins d'énergie est perdue. Pour optimiser ce paramètre, il faut donc utiliser un pneu étroit et très gonflé. Ainsi, les pistards utilisent des boyaux en 23 mm gonflés à plus de 10 bars (11-12 bars pour notre championne du monde Mathilde Gros). Mais la piste a un revêtement en bois ou en béton particulièrement lisse, ce qui n'est pas le cas de la plupart des routes que nous empruntons.

Et c'est là qu'intervient la deuxième force : les vibrations verticales. Les irrégularités du revêtement font comme si le vélo et son conducteur étaient posés sur des ressorts verticaux qui les font rebondir à des fréquences allant de quelques Hertz à plusieurs dizaines de Hertz¹.

Cette force de freinage provient des impulsions horizontales ou verticales liées à la surface de la route, ainsi que de l'énergie perdue par la réaction d'amortissement du corps humain quand celui-ci est secoué. Une énergie supplémentaire est requise pour soulever la masse cycliste-vélo sur les obstacles de quelques millimètres de haut liés à la texture de la route. Et les mouvements relatifs entre les muscles, les tissus conjonctifs et les organes provoquent des frottements et des « cisaillements visqueux » qui dissipent l'énergie cinétique en chaleur (penser aux frissons générés par votre corps quand il a froid). Ces vibrations du corps proviennent de l'impossibilité

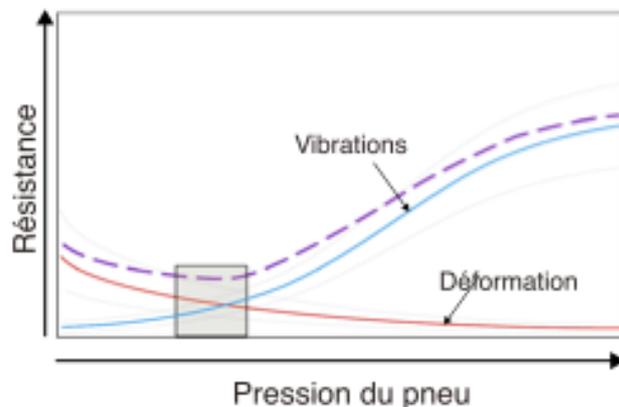
¹ 1 Hertz correspond à une oscillation par seconde.

pour la bicyclette, et en particulier ses pneus, d'absorber totalement les déformations de la route.

Or, une grande pression de pneu conduit à plus de mouvements verticaux du vélo et du cycliste. Une basse pression, à l'inverse, aide à maintenir une élévation constante du centre de gravité en réduisant les forces verticales de la route. À titre d'exemple, il a été montré qu'un cycliste dépensait le double d'énergie sur les pavés d'Arenberg que sur la piste du vélodrome de Roubaix, toutes choses étant égales par ailleurs.

Ainsi, on constate que les deux forces de freinage induisent des demandes différentes sur les pneus. La première demande un gonflage maximal et des sections étroites, alors que la seconde va demander des pressions basses et des sections larges.

Cela se synthétise sur la figure où les deux forces sont représentées en fonction de la pression du pneu. La courbe en pointillé représente la somme de ces deux forces. On constate donc que la pression optimale se trouve dans la zone représentée par le carré gris.



Pratiquement, comment cela se traduit-il ?

On constate d'abord que la section des pneumatiques augmente. Chez les professionnels, il est de plus en plus fréquent que des pneus de 28 mm soient utilisés. Évidemment, selon les générations de vélo, et en particulier des freins à patins, il n'est pas toujours possible de monter aussi haut.

Et la pression des pneumatiques diminue. La règle énoncée en introduction est aujourd'hui considérée comme obsolète. Ainsi, pour un cycliste ayant un poids de 75 kg et un vélo pesant 11 kg avec des pneus de 25 mm à chambre à air, les pressions conseillées seront entre 5 et 5,5 bars.

La société SRAM a mis en ligne un [calculateur gratuit](#) et en français qui permet de définir une première valeur qu'il faudra affiner au fil des sorties.

4 / Le vélo fou !

Il y a actuellement une effervescence créative dans le monde du vélo : vélos cargo, vélos pour familles nombreuses et autres, mais voici le plus étonnant... Qui fonctionne !

<https://www.youtube.com/watch?v=PX3A7GLtFqM>



5 / Comment Matthieu allonge la foulée...



Un grand bol de ciel bleu, en cette fin d'hiver humide et froide, souvenir de Sète.

Matthieu est un garçon charmant, qui affectionne les longues distances et aurait toutes les qualités pour s'intégrer parmi les bons rouleurs du club, mais il ne trouve pas tout à fait ce qu'il cherche : les jeunes qui roulent le dimanche matin vont trop vite et pas assez loin alors qu'il aime allonger la foulée plus sereinement sur de longues distances ! C'est aussi un solitaire qui apprécie de rouler seul ou accompagné d'un ou d'une amie. Du coup, le club ne lui sert que comme une assurance et une source d'informations sur des sorties qui peuvent l'intéresser : brevets longues distances ou

opérations type Bordeaux-Paris. C'est un vrai cyclo, avec peu de besoins... Peut-être cette présentation donnera-t-elle envie à l'un ou l'autre de rouler avec lui, parce que, vraiment, il gagne à être connu...

Matthieu travaille dans l'informatique. Il a soutenu une thèse en mathématiques en fin 2021 et est maintenant en postdoctorat en recherche informatique, préalable à une carrière au CNRS ou de professeur de faculté. Question vélo, il a du répondant : son père était cycliste et le vélo fait partie de la famille. Il nuance : « Petit, je n'ai pas trop accroché. J'ai recommencé avec le Vélib' parisien ; je suis un cycliste utilitariste. Je ne fais pas beaucoup d'autres sports à côté, j'ai couru, mais jamais en club. J'ai assez naturellement une bonne forme physique. »

Il poursuit : « Je roule souvent seul. Après le Vélib' j'ai déménagé à Massy. J'ai acheté un vélo pour voir mes parents le week-end, soit 40 km. Ça commençait à ressembler à quelque chose, j'avais concocté un trajet VTC avec des routes balisées, forestières ou pas et des pistes cyclables. La scandibérique (EuroVelo 3) passe à proximité de chez mes parents, plus un chemin de Saint-Jacques. »

Quand t'es-tu mis au voyage à vélo ?

Mon premier voyage a été le canal du Midi. À l'arrivée, le vélo était mort. Quand j'ai déménagé à Nantes, j'en ai acheté un vrai et j'ai augmenté mon rayon d'action. Mes parents sont désormais à 400 km. Je me suis entraîné : 80 km, puis 150, puis 200 sur Nantes-Angers et je l'ai fait. J'ai dormi dans un airbnb en pleine Beauce. Le lendemain je suis reparti très tôt, la route était gelée. Dans la matinée, cela s'est amélioré. Je suis revenu en train.

Pendant mon entraînement à Nantes, j'ai commencé à chercher des clubs, d'abord le N-Peloton. Ils ont une section Chill. Ce n'est pas vraiment un club, plutôt un groupe coopté. Je n'y suis allé que deux ou trois fois, en hiver.



Le vélo à côté d'un refuge au Danemark.

En roulant, j'ai rencontré un cyclo, Dominique, avec qui j'ai fait de longues distances et nous sommes devenus amis. Ensuite, je suis allé à une réunion de présentation de

l'UCNA, pour savoir comment être membre et bénéficier d'une assurance. Quelqu'un m'a parlé des brevets de 200 et 300 km qui m'ont motivé ainsi que Dominique.

Tu roules assez peu avec nous...

Les sorties club le dimanche matin ne font pas plus de 100 km et les gars allument, je cherchais de plus longues distances, moins rapides. Je roule à 25 de moyenne sur 80 km et vers 20 sur de longues distances. J'aime bien rouler seul, ou avec mon copain en 200 km.

J'ai fait le brevet 200 d'Orvault, puis le 300. Le matin j'avais les mains gelées. Ensuite, j'ai attaqué un 400 avec Dominique en 28 heures, pour rentrer chez les parents. J'étais rassuré de n'être pas seul. On est arrivé chez mes parents à Pâques, il est reparti le lendemain en vélo vers Orléans. Il a fait un 600, pas moi. Bordeaux - Paris ne me tente pas trop ; je crois que je ne m'amuserais pas.

Après je suis allé une ou deux fois à l'UCNA. L'an dernier, j'ai fait les 75 km du Loroux, car je suis arrivé trop tard pour le 100 km. Je regarde ce que fait le club en brevets. Je vais souvent à La Baule le week-end. J'ai aussi fait le Loir à Vélo avec une amie.

Tu as aussi fait un long périple au nord...

Pour mon travail, je suis allé voir des chercheurs à Oslo. Je suis allé à Hambourg en bus et de là à Oslo en vélo par la Scandibérique, en passant par le Danemark. Il y a des refuges partout où on peut dormir sans tente. Au milieu j'ai été rejoint par mon



Étape à Castelnaudary, capitale mondiale du cassoulet.

directeur de thèse. On faisait autour de 100 km par jour. Au nord du Danemark, nous avons pris un ferry et on a fait les 160 km restants, de 5 h du matin à minuit, tellement il y a de dénivelés. Le GPS me suggérait un gros détour, j'ai voulu aller tout droit, mal m'en a pris.

Après, j'ai fait Oslo Stockholm en bus ; voyage assez mouvementé, car je me suis fait voler mon ordinateur et mon passeport dès la gare routière, en rangeant mon vélo. Mes parents m'ont envoyé ma carte d'identité. Le colis express avec la carte est arrivé ½ heure avant le départ du train Stockholm-Copenhague. J'ai pu finir mon voyage en passant une journée à Copenhague, avant le retour vers Hambourg par une autre voie EuroVélo qui fait le tour de la mer Baltique. Retour de Hambourg en bus. Après je me suis calmé sur les longues distances. J'ai tout de

même fait le Loir à vélo en itinérance et le Tourmalet.

Sur quel type de vélo roules-tu ?

J'ai un Gravel avec des roues de VTC. J'aime bien la polyvalence. Je ne cherche pas la performance. J'ai fait les brevets avec ce vélo. Je progresse : Vélib, puis Décat puis Gravel.

Tes projets 2023 ?

Un semi-marathon pour mon amie et un marathon pour moi. Mais j'aimerais faire un Nantes Paris en 24 heures, voire des brevets, peut-être aller en Hollande cet été, avec départ de Nantes ou Paris.

Voilà, un garçon bien sympathique, en jachère du club. Peut-être quelqu'un aura-t-il des projets à lui proposer...

6 / Petit aparté : Du dur métier d'intervieweur

Cette interview est une des plus imprévues que j'ai réalisées. J'ai commencé par poser un lapin à Matthieu, ce qui n'étonnera personne qui me connaisse. Relancé in extremis grâce à sa bonne volonté, je descends en courant de ma colline et nous nous retrouvons sur les marches de l'opéra pour un chœur magnifique exaltant l'UCNA. Comme il est un des plus jeunes adhérents, je m'attendais à un ado boutonneux, pas tout à fait ; il a terminé un doctorat de mathématiques et travaille à vérifier par l'informatique les équations réalisées à la main par les chercheurs en maths ! Boum, j'imaginai l'élève Ducobu, c'est Einstein réincarné, j'aurais dû mettre ma cravate de mariage ! J'oublie les boutons et les questions pour prépubère et je m'embarlificote dans des excuses à base d'écrivain qui était en verve et n'a pas entendu son alarme. D'accord, ce n'est pas terrible et son sourire indulgent m'indique clairement qu'il s'attendait à mieux, mais il n'insiste pas et nous nous installons au Molière. Einstein au Molière, je regagne quelques points...

Alors que je cherche comment rattraper ce départ calamiteux, il me rappelle qu'il ne roule que rarement avec le club et qu'il préfère rouler seul ! Grand moment de solitude de l'intervieweur ; je venais interroger un glorieux militant du Parti Communiste pour le gros titre de l'Humanité et il me déclare d'emblée qu'il partage l'utopie, mais qu'il se fout du Parti... Nous nous asseyons en équilibre sur des tabourets de bar à hôtesses, mais je n'ai pas de jupe fendue ; je ne peux ouvrir que mon ordinateur en me demandant pourquoi je n'ai pas choisi de faire grève ce mardi 31 janvier. Je commence avec l'entrain d'un acteur propulsé sur scène sans savoir un mot de son texte, pétrifié, la bouche ouverte tel un poisson rouge. Je regarde partout, mais le Molière n'a prévu aucun souffleur... Ça me rappelle mon rôle de Monsieur Loyal lors d'un congrès des juges du tribunal de commerce où je devais présenter le prochain numéro devant 400 spectateurs...

- Et maintenant, voici...

Voici personne, car les acteurs étaient partis, un président ayant jugé que leur prestation n'était plus utile, les avait congédiés. Toute la salle attend leur arrivée et une grosse voix tonitruée de la coulisse.

- Y a personne, enchaîne Polo !

Rire général, confusion, applaudissement et honte absolue pour l'ahuri monté sur scène.

Glacé par ce souvenir désespérant, je me laisse guider, pressentant une chute irrémédiable et la honte associée, mais, miracle, Matthieu sourit encore et me sauve par ses récits exaltants.

7 / Au tableau d'honneur du trimestre

7.1. De l'Or pour Maryvonne !



Monsieur le Préfet se réjouit de cette récompense.

Maryvonne a reçu la Médaille d'or ministérielle de la Jeunesse et des Sports, remise en préfecture par Monsieur Didier Martin, Préfet des Pays de Loire, le 20 janvier 2023, au nom de Madame Amélie Oudéa-Castea, ministre de la Jeunesse et des Sports et de l'Engagement Associatif.

Cette médaille était parrainée par le comité directeur du CDMJSEA de Loire-Atlantique (chacun aura reconnu dans cet acronyme le Comité Départemental des Médailleurs de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif), auquel nous laissons la parole à travers la présentation de Guy Gourvil :

« Cette Médaille d'Or intervient après sa médaille d'Argent obtenue en 2014 en récompense de son Engagement Associatif pour développer la pratique du vélo auprès de tous publics, valides et non valides.

Elle adhère à l'Union Cycliste Nantaise, club omnisport, en

1986, devient Vice-Présidente en 91 et Présidente dans la foulée. Elle organise Cap à l'Ouest trois fois, intégrant tandems voyants et non-voyants, une section de marche, des sections VTT, Handisport et Roller, et le rassemblement international de la Semaine Fédérale (10 000 adeptes de 13 pays sur 10 jours à Nantes). Elle est la première femme dirigeante d'un club vélo au sein de l'OMS de Nantes.

Pour Maryvonne, le bénévolat ne connaît pas de crise ; elle apporte ses compétences respectées au sein du comité directeur de l'Office Municipal de Nantes. Durant toutes ces années, Madame Bellier a réussi à regrouper autour d'elle des équipes, par son amabilité, son efficacité, son esprit de bénévolat, de courtoisie, de modestie et surtout une transmission de son savoir-faire en ayant découvert le monde sportif à l'âge de 27 ans. »

Pour les anciens du club, cette médaille d'or ne fait que confirmer les talents de Maryvonne dans l'animation de la section puis de l'ensemble du club omnisport. Animer c'est donner une âme, tenir sur l'essentiel sans jamais occulter la fête et le plaisir ! Elle-même a tenu à préciser qu'elle « dédie cette médaille à tout le club, car dans toutes les aventures que j'ai entreprises, même les plus périlleuses telle la Semaine fédérale', j'ai toujours été suivie et c'est ensemble que nous l'avons gagnée.

Chapeau Maryvonne !

7.2. En récompensant François, le club a frappé à la bonne porte !



Émotion

François Pavia est le premier interlocuteur de tous les candidats qui s'intéressent à l'UCNA ; c'est lui qui répond à leurs mails et leur envoie à chacun un mot personnel et un ensemble de documents propres à les convaincre. Ce mot commence toujours par la formule, devenue célèbre : « Si vous cherchez un bon club, on peut dire que vous avez frappé à la bonne porte ! ».

Cette correspondance essentielle est assurée 24 h/24, 365 jours par an depuis des années, quoiqu'il arrive !

Ce travailleur de l'ombre agit à l'ancienne et ne supporte aucune défaillance, tel le grand Vatel, cuisinier de Louis XIV qui préféra se passer la broche à travers le corps plutôt que d'assumer devant le Roi Soleil, un retard de quelques minutes. François est de cette trempe ; sous son béret basque (n'est pas Pavia qui veut !) et sa gentillesse proverbiale, c'est un homme droit comme un i qui ne transige pas sur la qualité.

Belle émotion lors de notre dernière Assemblée Générale quand il fut appelé pour recevoir devant le front des troupes cyclotes, la distinction spécifique 2022, réservée aux meilleurs d'entre nous. Émotion d'ailleurs partagée, car François, qui est un grand modeste, considère ne rien faire pour le club, le travail de suivi des candidats étant, selon lui, tout à fait insignifiant. Il résista tant qu'il put à cet hommage public, mais, entraîné par les uns et acclamé par les autres, il dut s'y résoudre et reçut, de la part de tous et par l'intermédiaire de Marceline, toujours dans les bons coups, quelques beaux cadeaux-souvenirs, dont une plante verte à faire pousser sur sa



Perplexité...

sacoche de guidon ! (Les cadeaux de Marceline sont brevetés par Marc au niveau européen ; aucun club cyclo n'a le droit de les copier et ils se gardent bien de le faire !)

Temps fort, quand, saisi par l'émotion, notre ami remercia le Bureau avec des larmes de bonheur dans les yeux, partagées par tous ceux qui le connaissent et donc l'apprécient.

Bravo François !

7.3. Loïc est guéri et fêté pour son travail de trésorier !

Marque de la grande confiance du club à son égard, Loïc dont chacun apprécie l'élégance nonchalante, s'est vu proposer de poursuivre la tâche de Jacques qui avait assumé pendant des années la fonction de trésorier du club. Il s'est mis à l'œuvre avec détermination, exaltant les qualités que nous lui connaissons tous de ferme gentillesse et grande bonne humeur.

Malheureusement, la maladie le guettait au tournant et plusieurs interventions l'ont contraint à abandonner prématurément cette fonction, confiée depuis lors à l'expertise technique de Denis, expert renommé du plan comptable. Lors de l'AG, le bureau a tenu, tout comme François, à remercier Loïc, enfin guéri, pour son dévouement en le comblant de cadeaux.



L'un d'eux était une autofiction sur Van Gogh, écrite par un auteur local. Sur l'image ci-dessus Loïc se demande ce qu'on est en train de lui refiler, Daniel qui l'a lu est consterné, Marceline qui adule l'auteur a pourtant un geste de recul constatant que Loïc se rend compte de tout, quant à l'auteur, il jubile d'avoir enfin casé un roman et prépare un mail triomphal à l'éditeur pour lancer une réédition ! Scène saisie sur le vif par Julien, notre photographe.

7.4. Marceline, la femme en or de l'UCNA !

Marceline a reçu la médaille de l'Office Municipal des Sports, recommandée par Maryvonne et nous reprenons ci-dessous, le mot de Maryvonne pour présenter la récipiendaire, avec nos félicitations.



Figure 1 La médaille a été revendue pour acheter des paquets de thé... À offrir !

"En 2012 tu arrives à Nantes, tu nous viens tout droit de Versailles, je te sens un peu inquiète, alors je te rassure en te disant, mais nous aussi nous avons un château tu ne seras pas dépaysée, tu quittes le roi soleil pour une duchesse en sabots !

Dans ton club de Porchefontaine tu faisais déjà partie du bureau, tu animais, tu gértais les stocks de vêtements, tu organisais les manifestations, les voyages principalement les flèches de France.

Quand tu prends ta première licence à l'Union Cycliste Nantes Atlantique tu n'as aucune idée de ce qui t'attend nous sommes à la veille de la 75^e semaine fédérale internationale de cyclotourisme, ou nous avons reçu 12 000 personnes à Nantes, tu plonges directement dans le grand bain, tu vas pendant 10 jours découvrir les sous-sols de la Beaujoire, chaque soir vider les camions, trier la nourriture et les remplir à nouveau pour le lendemain. Mais ça reste malgré tout une

merveilleuse aventure !

Le calme revenu tu t'es avérée une excellente cyclote, nous avons d'ailleurs partagé le Nantes/Paris et surtout l'inoubliable Nantes/Strasbourg sous 5 jours de pluie nos chaussures n'ont jamais séché durant le trajet, dégoutée je ne t'ai pas suivi dans le Nantes/Toulouse.

Nous avons immédiatement découvert que tu n'étais pas une personne à perdre dans la nature, aussi tu entres rapidement dans le bureau et comme à Versailles tu animes, tu gères les stocks, tu fais partie de la commission féminine du CODEP et tu organises les flèches de l'ouest. Tu es toujours prête à rendre service, quelle que soit la section du club, tu réponds toujours présente aux corvées. Une femme comme toi ça vaut de l'or !"

On ne saurait mieux dire !

8 / Déjeuner chez Sainte Anne !

Il faisait un froid sec quand plus d'une trentaine d'entre nous se sont retrouvés devant l'église Sainte Anne pour notre déjeuner annuel, précédé d'une visite du quartier. Le capitaine de marche du jour était Patrick qui nous a joliment et doctement promenés

d'un lieu caractéristique à l'autre : fresque des Acadiens, point de vue et sculptures de Jules Verne, escalier monumental au pied de la statue et bien sûr, le jardin paysager et feu l'arbre aux hérons avant de parcourir l'intérieur du quartier et de rejoindre le restaurant.



Patrick dans ses œuvres.



Valérie est passée de la galette bretonne au thé chaud !



En haut...



En bas...



À cette occasion, notre président avait invité son cousin, Don Daniele, le Sicilien, parrain du Velocipedico Palermo Mitraillosi, venu incognito, mais qui n'a pu échapper à l'œil aguerrri de notre paparazzi.

Il se murmure qu'une association entre les deux clubs est en réflexion, avec extension de compétences de l'UCNA omnisport, dans les catégories : négociation de résultats sportifs explosifs, recherches convaincantes de mécènes et aides déterminantes aux négociations délicates...

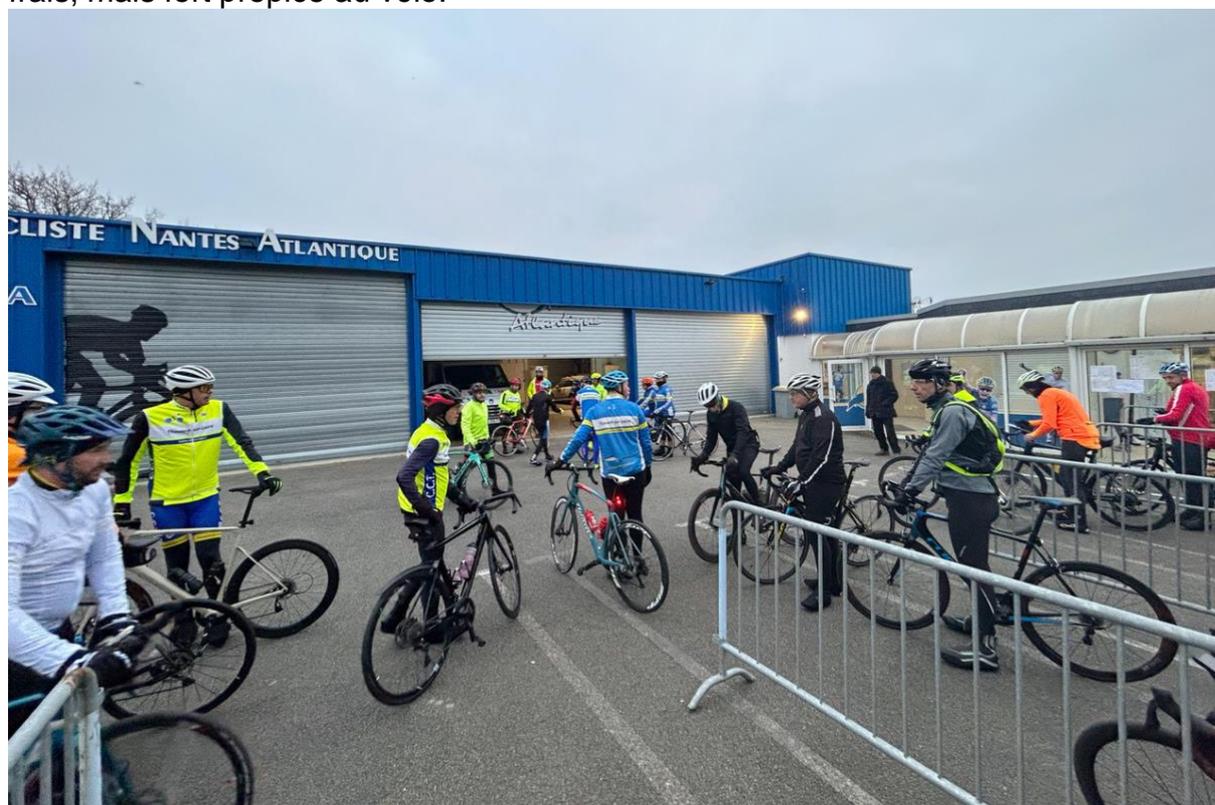
À suivre.

9 / Du Loroux à Carquefou

Depuis des lustres (le lustre est une "période de temps longue et indéterminée". On peut dire que l'organisation du Loroux date d'une dizaine de lustres, les historiens vérifieront.), le club organisait la randonnée du Loroux, le premier dimanche de mars, en parallèle à la célèbre foire. Le public pouvait venir observer l'œil arrondi : veaux, vaches, cochons, cyclos... en buvant un petit Muscadet !

Si la foire s'est éteinte, ce n'est pas le cas du dynamisme du bureau qui a aussitôt transplanté la sortie dans les locaux magnifiques de l'omnisport, à Carquefou, ce qui n'a pas manqué d'ébahir certains participants devant la qualité de l'outil...

Au total, ce sont plus d'une centaine de cyclos qui se sont élancés sur deux parcours, avec, pour ceux qui le souhaitaient, un moyen terme à 75 km. Beau temps, gris et frais, mais fort propice au vélo.



Notons que les gagnants qui ont fait le parcours de 100 km et sont arrivés épuisés devant les prix de la loterie, épuisés eux aussi, car trustés par les tenants du 50 km arrivés une heure plus tôt et plus frais, où il ne restait que des surchaussures pour poupées, ces gagnants, donc, recherchent activement le trésorier. Don Daniele serait sur le coup pour les aider dans leur quête !



L'équipe ravitaillement, tous sourires affichés, accueillait les participants à mi-parcours avec la profusion habituelle de mets somptueux et eaux minérales...

Pas vu de cyclos du club de Carquefou... Dommage.

10 / Les filles dans les mimosas

Beau week-end des féminines à Noirmoutier en février, quand les mimosas fleurissent. Aller sans problème et excellent accueil du groupe à L'Épine. Le lendemain matin, départ à 8 h 30 pour Noirmoutier, traversée du bois de la Chaize, validation des fleurs de mimosas et virée entrainante jusqu'au restaurant de Bourgneuf. Au sortir, remontée du fleuve et traversée jusqu'au vélodrome de Couëron, attendues par une brochette de personnalités dont rien moins que le Président du CODEP et celui du club de Couëron.





À gauche, Valérie, Martine et Marceline, cyclistes Ucénistes. En réalité, cette photo est un montage habile qui a placé la tête de Valérie sur le corps de Brigitte. L'idée leur serait venue en discutant avec Don Daniele qui leur a dit : "Chez nous on fait toujours comme ça ; on coupe la tête et on la déplace."

Ce couplage entre nos deux

clubs s'annonce très riche...



Programme Féminines

24 juin : Sortie découverte Pornic.

22 au 24 septembre : WE 3 jours à Piriac !



Marceline, coupeuse de têtes.

11 / Vive le travail à la chaîne ! par Marc.

Reprenons notre sérieux, Marc a planché sur un second sujet, tout aussi important : la chaîne. Merci de cette contribution.

Dans la transmission d'un vélo, la chaîne est la pièce qui s'use le plus vite et on considère traditionnellement qu'elle est capable de tenir pour une distance comprise entre 3 000 et 5 000 km en fonction de l'entretien, du type d'effort, etc.

Dans un premier temps, nous allons nous intéresser à l'impact de l'usure de la chaîne et puis nous verrons une méthode simple permettant de vérifier l'état de celle-ci.

Une chaîne est composée d'une suite de maillons mâles et maillons femelles en alternance (Figure 1). Le maillon femelle est composé de deux plaquettes internes et de deux rouleaux. Le maillon mâle est composé de deux plaques externes et de deux axes. Les rouleaux

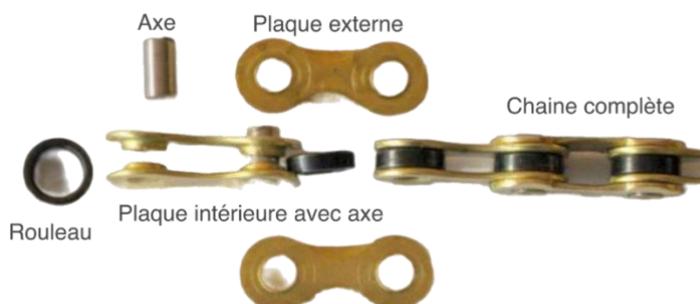


Figure 1.

sont donc les parties de la chaîne qui vont être en contact avec les dents du pignon de dérailleur pour lui transmettre la force de traction.

Dans une chaîne neuve, la distance entre deux axes ou entre deux rouleaux est fixée à 12,7 mm (1/2 pouce) et les dents du pignon sont donc espacées en conséquence pour que l'ensemble des rouleaux en prise sur le pignon appuie sur les dents correspondantes.



de traction.

L'usure d'une chaîne se traduit par plusieurs phénomènes dont le plus notable est l'augmentation de la distance entre deux rouleaux due aux frottements entre les parties mobiles. La Figure 2 montre schématiquement la situation dans le cas d'une chaîne usée. Du fait de l'augmentation de cette distance, le rouleau R en cours d'enclenchement sur le pignon vient se frotter sur la face avant de la dent pendant que celle-ci l'entraîne dans sa position. Par ailleurs, seuls les rouleaux du sommet, lorsque la chaîne va quitter le pignon en direction du plateau avant, vont être en contact franc avec les dents du pignon et transmettre la force

Cette usure de la chaîne entraîne une augmentation de l'usure des dents des pignons et des plateaux.

De substantielles économies peuvent donc découler d'une surveillance attentive de l'usure de la chaîne et de son remplacement au bon moment.



Pour cela, un petit outil, le testeur d'usure de chaîne (5 € chez Décathlon, mais il existe d'autres modèles et tous les vélocistes en ont), ci-contre, est l'ami du cycliste et de son portefeuille.

Son utilisation est très simple : on insère la partie 1 dans un maillon et on regarde si la partie 2 tombe entièrement ou partiellement dans le maillon correspondant. Dans le cas d'une chaîne neuve, Figure 3, la partie 2 ne peut pas entrer dans le maillon. Dans le cas d'une chaîne usée, Figure 4, la partie 2 entre dans le maillon. Il est temps de changer sa chaîne !



Figure 3



Figure 4

12 / BCN et BPF, les faux jumeaux

Notre ami Jean-Claude Jégouzo, qui, avec Christiane, veut avoir visité tous les BPF de France avant de remiser son vélo (ça commence à sentir le roussi, note du rédacteur), a trouvé dans la gazette des BPF, ce témoignage intéressant.

"Le BCN, c'est un voyage à travers l'hexagone avec 91 pointages dans 91 départements différents (Corse comprise). De suite on comprend que la tâche va être longue, mais on pourra être fier de dire « j'ai parcouru la France à vélo ». Pour un avaleur de kilomètre, la tâche n'est finalement pas si difficile que cela, ni si longue. Le jeu est simple : aller dans tous les départements. Ici, la notion d'un voyage est primordiale. Réaliser des pointages lors de randonnées « chronométrées » comme une diagonale ou un BRM me semble irréaliste.

Le BPF, c'est du tourisme en profondeur avec 6 pointages par département. C'est un brevet qui se déguste pointage par pointage, visite par visite, photographie par photographie. La notion de temps de compte plus. C'est l'œuvre d'une vie d'un touriste à vélo. "Pointer" lors d'une épreuve comme une diagonale me semble ne pas correspondre à la philosophie du BPF, bien qu'il existe des sites comme les cols où cela serait compatible. Autour de moi, je vois bien trop souvent une chasse au pointage qui se résume à une photo du panneau d'entrée en agglomération ou à un coup de tampon chez le boulanger du coin. De même, certains organisateurs de BRM mettent en exergue le fait que le parcours passe par des sites BPF, alors que la plupart des participants termineront leur brevet bien avant les délais impartis ayant essentiellement regardé leur GPS et le chronomètre. Mettre des sites BPF sur un BRM devrait simplement déclencher l'envie d'y revenir une autre fois pour visiter....



Angles-sur-l'Anglin, BPF 86 © J-P Mary.

Avec ces deux brevets, le cyclo visitera des lieux quelquefois bien peu connus du grand public, mais qui valent le détour en particulier dans les zones rurales les plus reculées où vivent des gens dans un monde bien différent de celui de la télé-réalité. Il y a deux façons d'appréhender un lieu de contrôle : soit se documenter au préalable sur le site, soit une fois sur place, essayer de "trouver" pourquoi l'endroit mérite d'y passer.

Très vite, on s'aperçoit de la richesse et surtout de la diversité de notre pays : comment l'homme, le terroir, l'histoire, les religions ont façonné notre territoire. Le plus fabuleux, c'est que tout change tous les 100 – 150 km, soit en une journée de vélo. Alors depuis près de 40 ans, je sillonne la France. Dans quelques mois, j'en aurai fini avec le BPF et mon second BCN.

Il n'y aura donc jamais de fin. Ma vie sera-t-elle assez longue ?"



Jean-Pierre Mary — Randonneur Vendômois — Lauréat BCN 312 & BPF 697

13 / Coup de jeune et outil de compilation sur les BPF et BCN !



Fédération Française
de Cyclotourisme

La Gazette

du Brevet des Provinces Françaises

et du Brevet de Cyclotouriste National

N° 24 – Mars 2022-2023



Nous reproduisons ici, avec son accord, un article particulièrement original d'un garçon fort sympathique de 15 ans, Damien Stéphan qui a déjà une longue expérience cyclote et a mis au point une appli pour aider ceux qui s'intéressent aux BCN et BPF. Damien est membre du Cycloclub Montrabéen, de Montrabé, commune proche de

Toulouse.

"Je suis Damien Stéphan, j'ai 15 ans et je fais du cyclotourisme en club depuis mes 7 ans. Plus récemment, je me suis tourné vers le cyclisme (pratique en compétition) qui offre un côté plus sportif au vélo, mais tout en continuant le cyclotourisme via les BPF/BCN et le voyage en vélo.

Je voyage en vélo depuis mes 1 ans avec ma famille (dans une remorque, puis en tandem couché et enfin sur mon propre vélo). Nous avons récemment fait avec ma famille un « grand voyage » sur 5 mois. Nous sommes partis de Split en Croatie, et nous avons rejoint Athènes. Nous avons ensuite traversé la mer Égée pour nous rendre en Turquie que nous avons traversée du Sud-Ouest au Nord-Est. Nous avons continué à rouler jusqu'à Tbilissi, en Géorgie, avant de prendre l'avion pour Varsovie et de traverser les Pays Baltes et la Suède.

Je pense que le voyage en vélo fait partie intégrante du cyclotourisme, il permet de découvrir de nouvelles choses, tout en restant sur son vélo.

Je pratique depuis plusieurs années les BPF et BCN. C'est mon grand-père qui nous y a initiés avec mon frère. Pour moi, le concours est intéressant, car il permet au moyen d'une « quête » de faire découvrir des villes et villages dans lesquels je ne serais pas forcément passé, mais qui valent le détour. Pour les chiffres, j'ai actuellement validé 43 BCN.



Damian Stéphan du Cyclo Club Montrabéen

J'ai récemment créé un site web de gestion des BPF/BCN. En effet, je saisisais manuellement les sites visités sur un tableur et je les reportais sur une carte en parallèle. Mais ce système était peu pratique et difficile à garder synchronisé, car les outils étaient séparés et tout se faisait à la main. C'est ce qui m'a conduit à concevoir et développer BpfMgr (qui signifie Bpf Manager), un site pour gérer facilement et efficacement ses BPF et BCN.

Avec BpfMgr, vous pouvez notamment avoir un aperçu de votre progression dans le concours, mais aussi voir la liste des sites visités (filtrable par province, département...). De plus, on retrouve sur ce site une carte des BPF visités et non visités, ce qui offre une vision rapide et précise sur les endroits restants à explorer. Le

pointage d'un BPF sur le site est facile et rapide : il suffit pour cela de le sélectionner dans une liste, ou simplement d'importer une photo géolocalisée.

Vous participez aussi au concours des BCN ? Pas de problème, nous nous chargeons de valider automatiquement le BCN lors du pointage du premier (ou plus vieux) BPF dans un département. Enfin, pour ceux qui comme moi utilisaient un tableur pour gérer les sites visités, il est facile de migrer sur BpfMgr, en important son fichier de tableur ! (Voir captures d'écran de la carte et de l'interface). Le site est bien sûr accessible sur tous les appareils, ce qui vous permet un usage flexible.

Le site BpfMgr est disponible à l'adresse bpfmgr.herokuapp.com. Le projet est gratuit et open source, c'est-à-dire que tout le monde peut voir le code source et y contribuer. Pour plus de détails : github.com/DamienSn/BpfMgr. Si vous utilisez le projet et l'appréciez, vous pouvez faire un don sur ko-fi.com/damiensn, cela me soutient beaucoup dans le projet. De plus cela permettra dans le futur d'assurer l'hébergement du site, sans avoir à recourir à un abonnement payant."

Merci Damien, et bravo à ta famille de passionnés qui n'hésitent pas à parcourir le monde. Nos amis seront heureux de profiter de ton application et, bien sûr, de contribuer par un modeste don ! Bonne route à vous !

14 / Un cri dans l'EHPAD !

Choisir un vélo aujourd'hui est devenu une gageure tant les choses ont évolué : nombre de plateaux, matériaux, apports divers d'électricité dans les moyeux, les dérailleurs et parfois même le moteur... Mais surtout, disparition des modèles à 3 plateaux ! Ce troisième plateau est appelé Granny Ring par les Anglo-saxons (pédalier de grand-mère), soit...

Merci pour elles... et moi...mais il est bien précieux à ceux qui pédalent de plus en plus dans la semoule et de moins en moins dans les cols.

Le vieux rouleur n'intéresse plus personne sur le marché, il ne lui reste qu'à se recycler, ce qui justement devient impossible faute de développements adaptés ; c'est la quadrature de la roue de vélo !

Plutôt que de martyriser d'honnêtes cyclos du club (merci Marc et Jean-Claude, de vos contributions pérennes) en leur imposant une fois encore, l'écriture d'articles techniques, avec une difficulté à trouver des images satisfaisantes, j'ai pensé rédiger moi-même ces articles.

Ayant été consultant à certaines périodes de ma vie et spectateur régulier des chaînes d'info, je sais qu'il n'est pas indispensable de connaître un sujet pour s'en proclamer expert, il suffit de parler avec assurance et d'avancer gravement des arguments dont personne ne peut vérifier la justesse. Néanmoins, l'exercice s'est avéré à la limite de l'escroquerie, car soit je pompais des phrases entières, soit j'improvisais ce qui est fort aléatoire quand on s'adresse à un collègue d'experts comme le sont beaucoup des Ucénistes.

N'ayant pas encore à disposition le fameux ChatGPT qui répond à toutes les questions et rédige des articles grâce à l'Intelligence Artificielle, je me suis donc résolu à confirmer mon incompetence déjà notoire et m'appuyer sur les travaux de spécialistes dont je vous donne les liens. Cela me permet de me dédouaner de tout ce qui est écrit

et vous pousserait à un achat intempestif, car je ne suis qu'un vulgaire entremetteur, opérant à titre gracieux...

1/ Mantel

<https://www.mantel.com/blog/fr/comment-choisir-le-bon-braquet>

2 ou 3 plateaux

2/ L'expert vélo

<https://www.lexpertvelo.com/dossier-materiel-velo-choisir-des-plateaux-pour-le-velo-de-route-mono-compact-double-ou-triple-3-606.html>

1 à 3 plateaux, dont le double compact, avec renvoi à des dossiers spécifiques sur le choix des transmissions ou du pédalier...

3/ Matériel vélo

<https://www.materiel-velo.com/a94-choisir-un-plateau-velo-route-double-compact-ou-triple.html>

Intègre une analyse des différentes marques de pédaliers, cassettes et dérailleurs, avec des suggestions innovantes.

4/ Revue cycliste

<https://revuecycliste.com/tableau-developpement-velo/>

Petite gourmandise pour vous renvoyer au magnifique tableau des correspondances qui vous montre quelle distance vous parcourez selon les tailles de cassette et pédalier.

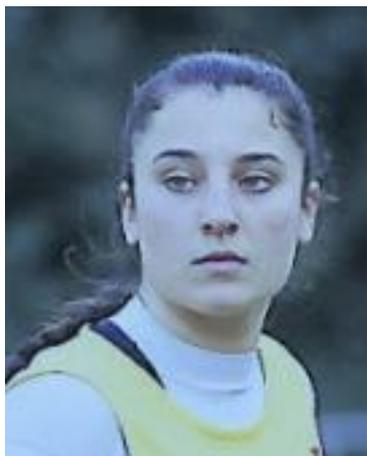
Manifeste politique véhément

Fort de ces références, je publie ce manifeste et lance l'ADROP, **Association des Débris Roulants Oubliés du Progrès**, destinée à adapter les vélos modernes aux forces déclinantes des anciens. Nous brandirons nos déambulateurs, nous nous déchausserons les dentiers à force de cris outragés et libérerons durablement nos prostates sur les vitrines des vélocistes résistants, jusqu'à obtention de cycles adaptés, plateaux et cassettes !

Les jeunes d'aujourd'hui sont les anciens de demain, alors qui m'aime me précède au cri de ralliement :

À l'ADROP, on galope !

15 / L'original ou la réplique ?



La réplique.

Nous avons tous remarqué combien Corinne est capable de laisser dans le vent de vieux mâles blancs pourtant aguerris... Et nous avons parfois eu l'occasion de discuter avec ses deux filles qui nous ont rejoints (voire dépassés) dans le peloton : polyglottes, ouvertes à tous les sujets, toujours souriantes et proches de leurs parents, un rêve !

Eh bien, Maëlle vient tout simplement de participer au succès de l'équipe de France féminine de rugby à XV, contre l'Italie.



L'original.

Entrée en deuxième ligne et en seconde mi-temps, Maëlle a fait forte impression. À vrai dire, elle était déjà remarquée pour son parcours, de Hong-kong à l'Angleterre puis à Blagnac c'est-à-dire Toulouse où elle cumule école de commerce et rugby semi-pro. Respect !

Ses coéquipières la surnomment "la Queen", mais **nous aussi on a la Queen : la Queen Mum, l'original plutôt que la réplique !**

16 / Nécrologie

Nous avons le regret de vous faire part de la disparition de la rubrique "Petites annonces, voyage ou matériel", qui n'a eu aucun écho, malgré les appels poignants d'Alain et Antoine dans le dernier numéro de ce Cyclo Info. La rubrique est donc supprimée, mort-née sur le front évanescent des bonnes affaires méprisées. Elle a été incinérée par son auteur dans la plus stricte intimité. Ni fleurs ni couronnes.

Voilà, c'est fini !

Merci à tous ceux qui ont contribué à ce numéro et bienvenue aux autres qui ont des choses à nous raconter : projets, réalisations, rêves, anecdotes, photos, tout ce qui peut intéresser les copains du club est activement recherché !